

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Binaan**

**Rini Herdiani<sup>1</sup>, Rezqiah Aulia Rahmat<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Administrasi Rumah Sakit, STIKes Ponpes Assanadiyah Palembang

<sup>2</sup> Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa

**Correspondent Author:** Rini Herdiani, Email: [rinidiva13@gmail.com](mailto:rinidiva13@gmail.com)

#### **Abstract**

The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a national program aimed at increasing public awareness of healthy lifestyle behaviors to prevent non-communicable diseases. However, some people still do not understand the importance of healthy lifestyle behaviors in their daily lives. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness regarding the implementation of GERMAS through health outreach activities. Implementation methods include health education, interactive discussions, distribution of educational media, and pre- and post-activity knowledge evaluations. The results of the activities indicate an increase in public knowledge and awareness regarding healthy lifestyle behaviors, such as physical activity, healthy food consumption, and regular health check-ups. GERMAS outreach has proven effective in increasing community participation in maintaining health.

**Keywords:** *GERMAS, Health Promotion, Healthy Living Behavior, Community*

#### **Abstrak**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan program nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat guna mencegah penyakit tidak menular. Namun, masih terdapat masyarakat yang belum memahami pentingnya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penerapan GERMAS melalui kegiatan sosialisasi kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pembagian media edukasi, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup sehat, seperti aktivitas fisik, konsumsi makanan sehat, dan

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

pemeriksaan kesehatan secara rutin. Sosialisasi GERMAS terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan.

**Kata Kunci:** GERMAS, Promosi Kesehatan, Perilaku Hidup Sehat, Masyarakat

### I. PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung.

Penyakit tidak menular saat ini menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah mencanangkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Program ini mencakup berbagai kegiatan seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengonsumsi makanan sehat, tidak merokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Masih terdapat masyarakat yang belum memahami secara optimal mengenai pentingnya penerapan GERMAS dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

### II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

#### a. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat di wilayah kerja puskesmas binaan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.

#### b. Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas binaan pada bulan Oktober 2025.

#### c. Tahapan Pelaksanaan

##### 1) Persiapan

- Koordinasi dengan puskesmas

- Penyusunan materi GERMAS
  - Persiapan media edukasi
- 2) **Pelaksanaan**
- Penyuluhan kesehatan
  - Diskusi interaktif
  - Pembagian brosur
- 3) **Evaluasi**
- Pre-test dan post-test
  - Observasi partisipasi masyarakat

### III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Kegiatan

Kegiatan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas binaan dengan melibatkan 30 orang peserta yang terdiri dari masyarakat umum, kader kesehatan, serta ibu rumah tangga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mengenai konsep GERMAS yang mencakup aktivitas fisik, konsumsi makanan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi sehingga peserta dapat lebih memahami materi yang diberikan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang aktif bertanya mengenai pola hidup sehat serta cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka sebelumnya belum memahami secara lengkap mengenai konsep GERMAS.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi.

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang GERMAS**

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Baik	7 (23,3%)	24 (80,0%)
2	Cukup	10 (33,3%)	5 (16,7%)
3	Kurang	13 (43,4%)	1 (3,3%)
	<b>Total</b>	<b>30 (100%)</b>	<b>30 (100%)</b>

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai GERMAS, dengan kategori pengetahuan kurang sebesar 43,4%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan informasi di masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat.

Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat, di mana 80% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Penurunan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan kurang menjadi 3,3% menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai GERMAS.

**Tabel 2. Pemahaman Masyarakat tentang Perilaku Hidup Sehat**

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Aktivitas fisik rutin	46,7	90,0
2	Konsumsi buah dan sayur	50,0	93,3
3	Pemeriksaan kesehatan berkala	43,3	86,7

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terhadap aspek-aspek utama dalam GERMAS. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta belum memahami pentingnya aktivitas fisik serta konsumsi makanan sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Setelah kegiatan sosialisasi, lebih dari 85% peserta memahami pentingnya aktivitas fisik dan konsumsi buah serta sayur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup sehat.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

**Tabel 3. Perubahan Perilaku Masyarakat setelah Sosialisasi**

No	Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Melakukan olahraga rutin	50,0	90,0
2	Mengonsumsi makanan sehat	53,3	86,7
3	Melakukan pemeriksaan kesehatan	46,7	83,3

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian masyarakat belum terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin serta belum memperhatikan pola makan sehat.

Setelah kegiatan dilakukan, terjadi peningkatan perilaku positif pada masyarakat, seperti meningkatnya kebiasaan olahraga rutin dan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku masyarakat.

### B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sosialisasi GERMAS memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Peningkatan pengetahuan masyarakat yang terlihat pada hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Menurut teori promosi kesehatan, pengetahuan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi perubahan perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan akan lebih cenderung menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat pada hasil kegiatan di mana peningkatan pengetahuan diikuti dengan perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat.

Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode ceramah interaktif dan diskusi juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman peserta. Metode ini memungkinkan peserta untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga materi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami.

Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai aktivitas fisik, konsumsi makanan sehat, serta pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup. Hal ini sejalan

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

dengan konsep GERMAS yang menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Perubahan perilaku masyarakat yang terlihat setelah kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan tetapi juga dapat mendorong perubahan perilaku. Masyarakat yang sebelumnya kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik mulai termotivasi untuk melakukan olahraga secara rutin.

Selain itu, meningkatnya kesadaran masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehat menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami pentingnya pola makan dalam menjaga kesehatan. Konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur dapat membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus.

Kegiatan sosialisasi GERMAS juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat membantu mendeteksi penyakit secara dini sehingga dapat dilakukan penanganan yang lebih cepat.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi GERMAS menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan untuk mencapai hasil yang optimal.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **A. Kesimpulan**

Sosialisasi GERMAS berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Program ini efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan.

##### **B. Saran**

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Tenaga kesehatan perlu melakukan sosialisasi secara berkelanjutan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
2. Arda, D., Pannyiwi, R., Harfika, M., Dewi, C., Setyaningsih, R., Nursiah, A., & Sumampouw, O. J. (2024). Increased Frequency of Defecation (Acute Diarrhea) in Children Under Five Years of Age in the Antang Health Center Working Area. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1203–1211. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.494>
3. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. Boston: Cengage Learning; 2018.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Health promotion guidelines*. Atlanta: CDC; 2019.
5. Danurjaya, D., & Solehudin, S. (2024). Perhitungan Tenaga Keperawatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 116–124. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i2.281>
6. Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning: an educational and environmental approach*. New York: McGraw-Hill; 2018.
7. Hidayat AAA. *Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
8. Herdiani, R. (2025). Penerapan Jaminan Mutu Pelayanan Kesehatan di Puskesmas dalam Meningkatkan Mutu Layanan Jaminan Kesehatan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 399–407. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.988>
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
11. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. *Fundamentals of nursing*. Boston: Pearson; 2018.
12. Machfoedz I, Suryani E. *Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.
13. Mubarak WI, Chayatin N. *Ilmu kesehatan masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
14. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
15. Nursalam. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2020.

16. Polit DF, Beck CT. Nursing research. Philadelphia: Lippincott; 2018.
17. Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing. St. Louis: Elsevier; 2017.
18. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
19. Riyanto A. Aplikasi metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
20. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2019.
21. Saputra, M. K. F., Djunaedi, D., Ambarwati, E. R., Ansar, A., Noor, M. A., Dunggio, A. R. S., & Rahmat, R. A. (2024). Pendampingan dan Pelatihan Simulasi Bantuan Hidup Dasar di SMK Kesehatan TRIS'S Maros. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 495–504. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.425>
22. World Health Organization. Global action plan for noncommunicable diseases. Geneva: WHO; 2018.